Совет да любовь. №2. 2005 г.

Бюллетень отдела семейного служения СКК Церкви Христиан Адвентистов Седьмого Дня.

Наш бюллетень при вашей поддержке будет выходить 1 раз в 2 месяца. Мы предлагаем вам статьи на следующие темы: счастливый брак, воспитание детей, психология взаимоотношений, умные и смешные мысли, игры всей семьей, вкусные рецепты и здоровье.

Человек не способен научиться чему-то, если он решил, что это он уже знает. Ничто не гибнет так быстро, как новая мысль в ленивом мозгу. Джон Мэйсон.

Еще раз о повиновении.

Многие неправильно понимают отрывки из Библии, которые учат о повиновении. «Жены, повинуйтесь своим мужьям, как Господу, потому что муж есть глава жены, как Христос глава Церкви и Он же Спаситель тела… Мужья, любите своих жен, как и Христос возлюбил Церковь и предал Себя за нее» (Еф. 5:22-23, 25). Когда мужья используют учение апостола для установления неограниченной власти над своими женами, они дискредитируют Божье учение. Проблемы начинаются тогда, когда муж хочет командовать женой, а не служить ей, в то же время отрицая свое диктаторство, не желая разбираться в реальной проблеме, которую затронула жена. Бог установил порядок в семье для нашего блага. Вся ответственность за семью ложится на плечи мужа. Муж – глава, руководитель, так же как Христос – Глава Церкви. Жена подчиняется руководству мужа, как церковь подчиняется руководству Христа. Что это за руководство? Это то, что делает Христос для церкви, вплоть до своей смерти ради ее спасения. Он обеспечивает ей возможности для роста, помогает развивать дары и таланты, защищает от внешнего мира, от зла, омывает ее грехи, исцеляет ее раны. Иисус принимает на себя ее страдания, поднимает, когда она падает.

Апостол Павел описывает такую руководящую роль в Послании к Филиппийцам, сравнивая ее с ролью все отдающего слуги: «Ибо в вас должны быть те же чувствования, какие и во Христе Иисусе: Он, будучи образом Божиим, не почитал хищением быть равным Богу; но уничижил Себя Самого, приняв образ раба, сделавшись подобным человекам и по виду став как человек; смирил Себя, быв послушным даже до…смерти крестной» (Флп. 2:5-8, см. также Мк.10:42-44). Руководитель – отдающий всего себя слуга, трудящийся во благо тех, кем руководит. Вряд ли нормальная женщина будет сопротивляться мужу, который любит ее, дарит ей верность, защищает ее и делает все для ее благополучия. Данная заповедь представляет собой замечательную картину жертвенной любви и ответа на такую любовь.

Христова любовь очищает и улучшает церковь. Посредством Своего Духа Христос делает всё, «чтобы представить её Себе славною Церковью, не имеющею пятна или порока» (Еф. 5:27). Иисус любит так, чтобы сделать каждого верующего таким же чистым и совершенным, как и Он. Ответьте себе вопрос: «А моя любовь к моей жене омывает ли её внутренние раны и обиды, улучшает ли её характер? Помогаю ли я Иисусу делать её святой и непорочной или только усложняю Его работу? Христос не подавляет и не вытесняет мой характер, но позволяет ему расцветать и использовать его на полную мощность. А моя жена подавляется или обогащается моими с нею взаимоотношениями?».

Не спросит ли у меня однажды Бог: «Любил ли ты свою жену так же, как я любил тебя?» Что мы на это скажем? Будем ли мы оправдываться, говоря: »Ну, знаешь ли, Господи, я любил свою жену во многих сферах. Я обеспечил ей все материальные нужды и поддерживал многие её планы и инициативы. Но очень трудно было любить её полностью, потому что она не всегда подчинялась. Иногда она настаивала на своём, не уважая мои чувства и наставления. И помни, Боже, ей не всегда можно было доверять. Как я мог любить её беспрекословно? И Господь ответит: «Я никогда не спрашивал тебя о слабостях твоей жены. Я спросил: любишь ли ты её так же беспрекословно, как Я люблю тебя?»

Бог знает слабости наших супруг, как знает и наши собственные недостатки. И всё же. Он призывает нас как мужей практиковать руководство в любви, первыми прощая ошибки наших жён, первыми строя и взращивая наши брачные взаимоотношения, первыми принимая на себя ответственность за физические, социальные, эмоциональные и духовные нужды наших жён и детей.

Жена является «слабой половиной» не морально, духовно или интеллектуально, но физически. Рассудительный муж защитит её от таких тяжёлых заданий. Иногда муж должен охранять её здоровье, перекладывая на себя часть её ответственности.

Говоря о муже, Елена Уайт писала: «Если он желает, чтобы она была здорова и довольна, чтобы она

была солнечным лучом в доме, пусть он поможет ей нести её ношу. Его доброта и любящая обходительность будут для неё драгоценным ободрением, и счастье, которым он делится, принесёт радость и мир его собственному сердцу». Если мать лишена заботы и внимания своего мужа, «если она позволяет истощиться своей силе из-за чрезмерной работы или беспокойства или уныния, её дети лишаться той жизненной энергии, и гибкости ума, и жизнерадостности, которую они должны унаследовать». Муж как глава семьи является её управляющим. Он является головой; голова не выполняет работу всего тела. Муж не должен отвечать на каждый вопрос или думать за свою жену, это неправильно. Бог дал ему жену, чтобы она была его помощницей. Хороший управляющий посмотрит на свою помощницу и скажет: «У неё есть определённые способности. Если я буду управлять своим хозяйством хорошо, я увижу, что все до последнего из её талантов разовьются и будут использованы во всей полноте». Он не захочет раздавить её как личность, а наоборот, будет стремиться привести её к полнейшему расцвету.

Подчинение не означает, что муж просто приказывает жене то, что она должна сделать. Это не господство. В счастливых браках супруги - это два равных партнера, играющих разные роли. Решения лучше всего принимать сообща, так как только тогда можно учитывать различные взгляды двух разных людей. Любящий муж никогда не примет решения, оскорбляющего жену. Ответственность мужа в том и заключается, что он должен взвесить каждое предложение своих близких, определить, что делать, и проследить за выполнением. Если у супругов даже после тщательного обсуждения остаются разные мнения, а требуется принять решение, то муж имеет приоритет.

Муж несёт нелёгкую ответственность за результат своих решений. Если семья не проводит семейных богослужений или не ходит в церковь. Бог спросит с мужа. Если дети не послушны и восстают против родителей, в первую очередь виноват в этом отец. Бог осудил Илия, а не его жену за воспитание двух порочных сыновей (1 Царств 3:13).

Супруги взаимозависимы, они – партнеры в браке. Недаром в стихе, который следует перед стихом о повиновении, Павел говорит: «Повинуясь друг другу в страхе Божьем» (Еф. 5:21). Они всегда должны уважать и думать о потребностях друг друга. Если мужья творят зло, лгут, имеют вредные привычки и жены противятся этому, то это не значит, что они непокорные. Прежде жена должна подчиняться Богу и Его закону, а потом уже мужу.

Существует также проблема командующей жены, сующей нос во все дела своего мужа. Эгоизм не имеет различий по половым признакам. Если мужчина пассивен и безответственен, и жена указывает ему, что он должен делать, значит, с ним не все в порядке. Возможно, что это она виновата, что подмяла его «под каблук», препятствуя принимать решения и руководить. И если он вдруг, осознав, станет личностью и начнет противостоять ей, и она не будет ему повиноваться, когда он возьмет ответственность на себя, то она виновата в возникших проблемах.

Библия говорит, что «любовь не ищет своего» (1 Кор. 13гл.). Муж и жена свободны для того, чтобы давать, заботиться и любить партнера. Если вы так и поступаете, то у вас не будет вопроса, чья очередь приносить себя в жертву. Вы будете подчиняться друг другу в христианской любви. И если вдруг возникнут какие-то проблемы, вы оба будете отвечать за свое поведение, не сваливая вину на другого. Если кто-то из вас обнаружит, что вы ведете себя эгоистично, что не служите супругу, то вам следует признать подобный факт и работать над собой, чтобы измениться. Делайте так, как лучше для другого, и вопрос о повиновении не будет для вас таким трудным.

Цель общения. Для тех, кто не хочет быть одиноким в браке!

Вы слышали что-нибудь о каменных лицах? Так вот, я замужем за одним из них!
Нет ничего хуже одиночества вдвоем.

Многие пары в начале совместного пути не верят, что способность к «разговорам», этому простому удовольствию, в повседневной суете постепенно утрачивается. Но это так. Дети и дела, гости и встречи, телевизор, спортивные игры, срочные и важные события являются серьезной угрозой, сводящей на нет общение любящих людей. Во время ухаживания влюбленным не хватает времени, чтобы наговориться. А в семейной жизни часто это желание пропадает.
1 цель общения в браке – стать самыми лучшими друзьями. Для этого общение нужно специально запланировать в своем ежедневном графике. По меньшей мере, раз в неделю сходите куда-нибудь вдвоем, останьтесь наедине, чтобы никто не мешал.
2- наша цель – всегда быть честными в общении. Поскольку для этого, прежде всего, нужна честность перед самим собой, какое-то время необходимо посвятить здоровому самоанализу. Мы будем читать, учиться и обсуждать, стараясь понять, каким образом наша личная история и вся предыдущая жизнь влияют на наш брак.
3 цель – милосердие и прощение. Мы можем задавать вопросы, но не имеем права осуждать. С нежностью выслушав исповедь любимого, мы будем стремиться к единству духа и поблагодарим Господа за тот момент, когда увидим себя такими, какие мы есть на самом деле. Нужно уважать тайны друг друга. То, что сокрыто внутри нас, может оказаться болезненным переживанием, поэтому необходимо проявить особый такт и не торопить друг друга.

Искренность – великая ценность в любых отношениях, но особенно она важна в семье. Нередко люди лгут в качестве защитного средства. Обман часто порождается страхом. Имеется в виду боязнь истинной душевной близости, чтобы не быть до конца узнанным. У некоторых есть страх быть отвергнутым, если муж (жена) узнает истинную его сущность. Или чувствуется угроза оказаться «под каблуком» у супруга(и), чтобы не попасть под влияние другого. Это и беспокойство по поводу собственных желаний и чувств. **«В любви нет страха, но совершенная любовь изгоняет страх, потому что в страхе есть мучение; боящийся не совершен в любви»**. 1Ин. 4:18. Постарайтесь создать такую обстановку в семье, чтобы правда и искренность приветствовались, хотя это не значит, что все останется без последствий в случае, если другой согрешил. Показывайте свою любовь, чтобы человек знал, что от него не отвернутся, если он обнажит свою душу. Нередко супруги живут во лжи годами ради спасения и сохранения своих отношений, вместо того, чтобы признать проблему и постараться ее исправить. Конечно, это требует больших усилий и работы над собой, но без этого не построить счастья и взаимопонимания. Нельзя быть честным, не будучи великодушным. Без этого трудно пережить услышанную правду. Бог повелевает нам всегда быть честными с Ним, ибо никогда не оставляет нас без Своей благодати. Бывает, что супруги больше начинают говорить не друг **с** другом, а друг **о** друге. Друзья, подруги важны, но самыми большими друзьями должны быть муж и жена. Подумайте, в своих высказываниях и разговорах с другими людьми, как вы отзываетесь о вашем близком человеке, какой его портрет рисуете в их мыслях? Важно всегда быть тактичным и с уважением говорить о другом. Хотелось ли вам, чтобы о вас говорили подобные вещи? Поставить себя на место другого – самый лучший способ понять его. Задумайтесь, не пренебрегаете ли вы друг другом, часто ли в ваших словах проскальзывают колкости и язвительные замечания, брань и критика? Этого нам в жизни с лихвой хватает, поэтому особенно в семье мы нуждаемся в восхищении и почитании, и мужья, и жены, да и дети не вырастут нормальными без одобрения и добрых слов. **«Приятная речь – сотовый мед, сладка для души и целебна для костей.»** Пр. 16:24. Ефесянам 4:29-32.
Дружеское общение – это целая наука. С годами оно приобретает все большее значение. Сексуальные желания угасают, потребность в физиологическом возбуждении и его удовлетворении уменьшаются. Денежные проблемы и другие заботы становятся менее насущными, когда дети вырастают. Но есть то, что нужно всегда, - это постепенное открытие двух сердец навстречу друг другу, когда появляется желание согреть любимого человека в самой глубине своего существа. Секретом долгой жизни, душевного здоровья и взаимопонимания супругов является способность видеть истинное «я» каждой личности.

Друг. **Н. Щеглова.**

Он не кривит душой толпе в угоду,
Не ловит ветер популярных мнений
И никогда не ропщет на погоду
Моих непостоянных настроений.

А если у меня беда случится,
Душа моя от боли онемеет,
На красный свет он без оглядок мчится,
И непременно вовремя успеет.

Будьте здоровы……………………………………………………………………………………

БОЛИ В СПИНЕ

Авторы медицинских трудов обожают приводить примитивные культуры в качестве образцов здорового поведения. Представители таких культур не страдают повышенным кровяным давлением, поскольку потребляют очень мало соли; у них почти не бывает запоров, аппендицитов и кишечных заболеваний, так как они едят много грубой пищи; ожирение у них тоже редкое явление, ведь им нелегко добывать даже то количество пищи, которого едва хватает, чтобы прокормить их самих и их паразитов.

Кроме того, оказывается, у представителей примитивных культур нет и проблем, связанных с болями в спине, поскольку они спят на земле; больше находятся на ногах, чем сидят; ведут активный образ жизни.

Мы стоим благодаря тому, что позвоночный столб упирается прямо в таз. В то время как наш торс балансирует, опираясь на поверхность размером с монету, мышцы спины регулируют осанку, позволяя нам поворачиваться и изгибаться, т.е. выполняют ту же функцию, что и у четвероногих. Но это сопряжено с известным риском, поскольку люди то неправильно распрямляются, то слишком сильно наклоняются, то по тем или иным причинам смещают торс слишком далеко от центра, заставляя спинные мышцы поддерживать очень большой для них вес. Обычно мышцы спины все же справляются с такой нагрузкой, но на пределе своих возможностей. Вот почему люди регулярно мучаются болями и различными повреждениями, связанными со спинными мышцами. У относительно здорового мужчины боли в спине могут вызываться самыми простейшими повреждениями мышц.

Позвонки, достаточно прочные для того, чтобы удерживать вес верхней части тела, нуждаются в подушках-амортизаторах, расположенных с интервалами по длине позвоночного столба, для смягчения и поглощения энергии при ударах. Для этой цели и предназначены известные всем диски – предмет столь многих обвинений. Молодой позвоночный диск представляет собой великолепную гидравлическую систему (его ядро на 80% состоит из воды) и может сплющиваться, вспучиваться и иным образом

деформироваться в ответ на нагрузку, очень быстро восстанавливая затем первоначальную форму.

Подобно всем остальным тканям, диски с возрастом твердеют. Хотя это и лишает спину известной доли гибкости, изношенный и отвердевший диск сам по себе болеть не может, поскольку не содержит болевых нервов. Проблемы возникают тогда, когда ставший хрупким диск трескается или ломается (на самом деле, он не может "смещаться", как обычно говорят). Отломившаяся часть и вызывает боль, когда надавливает на чувствительные ткани, например, связки. Если надавливание происходит поблизости от нерва, в некоторых случаях ощущается боль, отдающая в ногу. Это - невралгия седалищного нерва или ишиас. Седалищный нерв начинается в нижней части позвоночного столба и уходит в ногу.

И, наконец, как и все кости, каждый позвонок соединяется с соседним посредством суставов, выстланных хрящевой тканью и заполненных смазывающей жидкостью, позволяющей им перемещаться относительно друг друга. Состарившиеся суставы изнашиваются и грубеют, поэтому у пожилых людей причиной болей в спине чаще всего являются артриты, а также повреждения мышц спины.

После 35 лет кости начинают медленно терять минеральные вещества. Это нарушение, называемое остеопорозом, чаще наблюдается у женщин - у большинства из них после 60 лет позвонки становятся настолько хрупкими, что время от времени один из них сжимается под нагрузкой. Такое явление называется компрессионным переломом - звучит катастрофически, но обычным его последствием является только боль. Мужчины в годах тоже страдают от остеопороза, но в меньшей степени, и происходит это позже. Врачи предполагают, что потерю костной массы у женщин ускоряет падение уровня эстрогена во время менопаузы, но возможно также, что мужчины меньше подвержены остеопорозу благодаря более активному образу жизни (физические упражнения укрепляют не только мускулы, но и кости) и еще потому, что мужские кости больше женских.

КАК ЛЕЧИТЬ БОЛИ В СПИНЕ

Даже в отсутствие всякого лечения 90% болей в спине проходят сами через пару недель. Ни одно средство не ускоряет процесса заживления. Правильное лечение должно предотвращать возможные помехи заживлению и снижать боль.

Если у вас болит спина, даже очень сильно, постарайтесь отнестись к этому спокойно, хотя посоветоваться с врачом стоит. Даже при грубом "смещении" диска можно не ложиться в больницу, если нет признаков повреждения нерва, слабости в ногах или затрудненного мочеиспускания. Покой в течение нескольких дней снимет большую часть болей в пояснице, что бы ни было их причиной - повреждение, "смещение" диска или воспаление сустава.

Болеутоляющие средства снимают болевой синдром, но не влияют на процесс заживления. Чтобы уменьшить боль, принимайте ибупрофен и его производные до 3 таблеток 200мг. Чтобы снизить острую боль в течение первого дня, делайте холодные примочки, но затем надо применять тепло - оно расслабляет мышцы и обезболивает. Бутыль с горячей водой действует не хуже грелки, хороши горячие ванны. Массаж без смазывающих средств тоже прогревает и может облегчить ваше состояние.

КАК ПРЕДОТВРАТИТЬ БОЛИ В СПИНЕ

Вернемся к трем полезным особенностям жизни представителей примитивных культур. Они спят на земле. Жертвы хронических болей в спине предпочитают спать на полу, и специалисты одобряют это. Конечно, не стоит впадать в крайности, но умение правильно спать способно предотвратить многие трудности в будущем. Спать надо на жестком матрасе, не проседающем под весом тела. Любой матрас можно сделать более жестким, уложив под него деревянный щит. Лучше всего спать лежа на боку с подогнутыми ногами, голова должна опираться на подушку. Спать на спине тоже неплохо, но при условии, что ноги согнуты в коленях. Сгибание ног расслабляет мышцы спины; добиться этого можно, подкладывая подушечку-валик под коленные сгибы. Сон на животе создает неестественный изгиб спины, напрягая суставы и связки.

2. Они стоят вместо того, чтобы сидеть.

Положение стоя - совершенно естественное положение, в котором позвоночник сбалансирован относительно таза. Сидячая поза не выводит торс из состояния баланса. Представители развитых культур вряд ли уничтожат свои кресла, но им следовало бы относиться к ним более осторожно.

- Избегайте стульев и скамеек без спинки.
- Спинки сидений должны быть жесткими и с достаточно низким краем, чтобы он касался поясницы для предотвращения съезжания ягодиц назад.
- Сидя, опирайтесь на спинку. Наклон вперед напрягает мышцы спины.

Очень трудно сопротивляться зову любимого продавленного кресла, в котором такая уютная ямка для ягодиц, но это то же самое, что "пустая еда" -

очень вкусная, пока ее ешь, но с неприятными последствиями.

- Сев, убедитесь, что колени находятся чуть выше бедер, а ступни полностью стоят на полу. Если колени ниже бедер, то поясница будет отходить от спинки сиденья, увеличивая напряжение мышц. При небольшом росте подкладывайте что-нибудь под ступни (хотя бы несколько старых ненужных книг). Все эти принципы приложимы и к положению стоя. Армейская стойка с откинутыми назад плечами и выпяченной грудью неестественна. Чтобы стоять в наиболее правильной позе, опустите подбородок и втяните ягодицы. Это дает возможность спине (которая никогда не бывает прямой) принять наиболее естественный изгиб. Африканские пастухи проводят на ногах целый день, но стоят на одной ноге, поочередно меняя ноги. Если вам приходится стоять длительное время, ставьте одну ногу на стул или другую опору и меняйте ногу каждые 5-10 минут. Когда мышцы бедра устают, таз наклоняется вперед, увеличивая изгиб поясницы и заставляя болеть нижние спинные мышцы. Сгибание ног расслабляет их.

3. Они ведут активный образ жизни.

Если вы уже страдаете от болей в спине, следует выполнять специальные упражнения, рекомендованные врачом. Ежедневные упражнения, укрепляющие мышцы спины, сохранят вас от многих бед. Специалисты предупреждают о возможном вреде чрезмерного увлечения спортом, подъема тяжестей и т.п.

Вкуснятина Старайтесь больше готовить блюда из сырых овощей, в том числе из молодой белокочанной капусты, редиса, добавляйте больше свежей зелени. В ботве моркови, редиса, репы и свеклы содержится больше минеральных и биологически активных веществ, чем в самих корнеплодах. Например, «вершки» молодой свеклы очень вкусны в салатах. Если же крупно порезанную зелень залить охлажденной кипяченой водой и оставить на ночь, то питательные вещества растений уйдут в воду и такое питье очень полезно.

Трубочки из молодой капусты. Зеленый лук, зелень петрушки и укропа вымойте, мелко порежьте, смешайте с творогом. Добавьте немного майонеза, чтобы получилась консистенция густой сметаны, поперчите при желании и хорошо вымешайте. Можно добавить 2-3 дольки толченого чеснока. Кочан молодой капусты разберите на листья, обдайте их кипятком, остудите и дайте стечь с них воде. На каждый лист положите полученную массу и плотно заверните его трубочкой. К столу подают в холодном виде, поливая сметаной.

Салат с плавленым сыром: 1 редька средней величины, 100 г плавленого сыра (можно взять брынзу или тофу), 3 ст. л. мелко нарезанного зеленого лука, 1 морковь, 4 ст. л. растительного масла. Редьку и морковь – на крупную терку, сыр нарезать мелкими кубиками, все смешать, заправить маслом, посыпать зеленым луком.

Редька – сильнейшее лекарственное средство, обладающее мочегонными и желчегонными свойствами, ускоряет процесс растворения почечных камней и песка в незапущенных случаях, лечит подагру, усиливает перистальтику кишечника, способствует удалению из организма избыточного холестерина. Из книги И.И. Литвиной «Три пользы».

Для размышления ______________________ Умные мысли

"Если не можешь иметь то, что хочешь, научись хотеть то, что имеешь..."
"Больше всего люди интересуются тем, что их совершенно не касается". Бернард Шоу.
"Кто хочет что-нибудь сделать, находит возможность. Кто не хочет ничего делать - находит причину". Арабская пословица
"Друг - это прежде всего тот, кто не берется судить." Антуан Сент-Экзюпери

- Следование по пути наименьшего сопротивления - вот что делает реки извилистыми, а людей нечестными. Ларри Билат.
- Очень многие люди путают неверно принятые решения с судьбой. Кин Хаббард.
- Библия - закрытая книга для людей, сердца которых закрыты для Бога.
- Жизнь коротка, но человек вновь переживает ее в своих детях (А. Франс)
- Не от еды дитя растет, а от радости (азербайджанская народная мудрость).
- Счастлив человек, который после смерти своих родителей может сказать, оглянувшись назад, что сделал для них все, что было в его силах.
- Поступайте с родителями вашими так, как вы желали бы, чтобы дети ваши поступали с вами. (Рандю).
- Каков ты к своим родителям, таковы и дети твои к тебе будут. У скупца обычно бывают расточительные дети. Бог неблагодарных к родителям сынов и дочерей часто наказывает неблагодарностью их сынов и дочерей.
- Если мы подумаем, что сделали для нас наши родители, то мы будем поражены неизмеримостью нашего долга (Марк Медиоланский).

Я становлюсь счастливее, испытывая благодарность, а не зависть.

Где зависть и сварливость, там неустройство и все худое. Иак.3:16.
За все благодарите: ибо такова о вас воля Божия во Христе Иисусе. 1 Фес. 5:18.

-Но у Маши это есть!
-Мне скучно. Мне надоела эта игрушка. Я хочу другую.
- Это нечестно. Почему ему можно, а мне нельзя?
Знакомые жалобы? Это зависть, присущая людям, независимо от возраста. У детей это непрекращающееся «хочу еще» и желание командовать. Дети завидуют всему, что есть у других, и свое им уже кажется плохим. Взрослые завистливые люди считают, что всего заслуживают, а в результате остаются ни с чем. Они постоянно стремятся ко все большему и большему материальному благополучию. Недовольны своим супругом и постоянно ждут от него чего-то еще, своей должностью и зарплатой. Зависть не дает им испытывать удовлетворение и радоваться тому, что имеют. Считают, что должны быть «не хуже других», полагая, что имеют право на особое отношение к себе, так как они «не такие, как все». Слишком высоко ценят положение в обществе, власть, престиж и деньги. Завистливые критикуют людей талантливых и богатых, но считают, что сами не подлежат критике, не реагируя на чьи-либо замечания.
Противоположную зависти благодарность испытывает человек, живущий с ощущением, что получает от жизни немало – и не потому, что всегда заслуживает этого, а по чьей-то милости. В основе благодарности

лежит любовь и способность дорожить тем, что получаешь. Благодарный человек счастлив и переполнен радостью; завистливый же постоянно несчастен и переполнен злобой. Если вы даете что-то человеку завистливому, считающему, что все ему должны, то это не приносит пользы ни вам, ни ему. Он убежден, что вы просто выполнили свой долг перед ним. А когда они не получают желаемого, им начинает казаться, что с ними «плохо» обращаются.
Если вы даете что-то человеку благодарному, то его не покидает ощущение, что ему повезло и что вы замечательный человек.
Родители должны помочь ребенку избавиться от младенческого ощущения, что он – «пуп Земли» и от зависти и помочь ему развивать способность быть благодарным человеком. Чтобы у детей выработалось гармоничное представление о себе и о других, вам нужно какие-то их потребности и желания удовлетворять, а другие нет. Вы должны владеть тремя навыками: **давать**, ограничивать и поддерживать. Обязательно должна **удовлетворяться** потребность ребенка в любви, близости и заботе. Его опасения должны быть развеяны, чувства поняты, страхи преодолены. Позже необходимо удовлетворять потребность в свободе, личном пространстве, в стремлении поступать по своему усмотрению и самому принимать решения. Так закладывается фундамент независимости, ведь ему придется самому жить и отвечать за себя, будучи взрослым. «Ходи по путям сердца твоего и по видению очей твоих; только знай, что за все это Бог приведет тебя на суд» Еккл.11:9. Дети должны научиться отвечать за свои поступки, помня об ответственности. Для этого им нужно щедро давать все необходимое для осуществления стоящих перед ним задач соответственно его возраста.
Ограничивать – значит следить за тем, чтобы ребенок не получал что-либо в излишке или чего-то такого, что ему получать не следует, не потакать его прихотям, контролируя его выбор, ограничивая зависть и вседозволенность. Ограничения устанавливают, начиная с младенчества, когда ребенок, все естественные потребности которого удовлетворены, иногда просто настаивает, чтобы все было, как хочет он. И до конца подросткового возраста он должен знать, что не является главным в доме. Ограничения учат детей тому, что они не вправе требовать все, что пожелают. Они должны потрудиться, чтобы чего-то достичь, - одного хотения мало. Дети должны понять, что они никогда не будут иметь все, что есть у других. У кого-то всегда будет больше, а у кого-то меньше, чем у них, ведь наш мир несправедлив. Не научившись этому в детстве, человек будет страдать всю жизнь. Ограничения помогают осознать, что чувства – не истина в последней инстанции. Ограничения важны тем, что доводят детский протест до сознания родителей, которые должны суметь, сопереживая ребенку и сдерживая его пыл, не дать ему выйти за рамки дозволенного. Они демонстрируют детям их собственные недостатки, чтобы они не считали себя невинными жертвами обстоятельств. Ограничения вселяют в детей уверенность в себе, так как дети обнаруживают, что вполне можно жить с неисполненными желаниями, и учатся сами удовлетворять часть своих потребностей. Если они не могут чем-то обладать, то они должны принять это как должное и успокоиться. Взрослеющие дети могут начать вести себя надменно, усвоить покровительственные и язвительные манеры. Четкие границы дозволенного в обращении дадут

им понять: они не наделены правом вести себя с людьми так, как им вздумается. Но недополучившие любовь дети не отдадут ее полностью другим. Не обкрадывайте своих детей, лишая их ограничений. Иначе они всю жизнь будут нести тяжелое бремя, считая себя богом. А это та роль, в которой они обязательно с треском провалятся.

Сталкиваясь с ограничением, ребенок начнет злиться. Никто их не любит. Мы все выходим из себя, впервые сталкиваясь с чьим-то «нет». Если ограничение снято в результате нашего протеста, то мы начинаем чувствовать себя сильнее ограничения. Мы попробовали примерить на себя роль Бога – и у нас получилось. Нам было бы лучше, если бы никаких ограничений не было вообще (но представьте, что было бы, если каждый поступал, как ему бы вздумалось, без всяких законов). Лучше вообще не устанавливать границ, чем устанавливать, не собираясь их соблюдать. Если родитель сказал «нет», но под воздействием протеста, нытья и т. п. сдается, то в следующий раз ребенок будет знать, что нужно или больше ныть или сильнее закатить истерику, и родители сдадутся. Поэтому подумайте, прежде чем говорить «нет и нельзя». Если же ограничение остается в силе, то ребенок вынужден ему подчиниться. Чтобы гнев перешел просто в печаль по неисполненному желанию, нужно проявить заботу, утешая и сопереживая. Строго следите за соблюдением ограничения, но сочувствуйте, говоря: «Я знаю, дорогой, как тебе тяжело». «Согласна, это несправедливо». « Я понимаю тебя, но все равно ты не можешь туда пойти». «Я тоже терпеть не могу, когда не получаю того, что хочу».

Поддерживать ребенка – значит помогать ему выработать в себе внутренний ограничитель, ПРЕВРАЩАЯ ЕГО В ЧЕРТУ СВОЕГО ХАРАКТЕРА. Избегайте следующих выражений, рассчитанных на то, чтобы легче стало вам, а не ребенку: «Мне это причиняет еще большую боль, чем тебе». (Теперь у ребенка есть родитель, который не только запрещает ему что-то, но и не понимает его). «Я делаю это потому, что люблю тебя. И в будущем ты скажешь мне «спасибо». (Ребенка волнует только настоящее). «Перестань плакать, или я сделаю так, что тебе действительно придется плакать». «Все не так уж плохо. Подумай, как много хорошего ты получил за последнее время».

Терпение, выдержка и мужество нужны для того, чтобы выдержать ненависть ребенка, когда ему отказывают в чем-то. Иначе он не справится с грубой реальностью жизни, где никто больше не будет считать его исключительным. Бог – наш высший Родитель – способен поступать правильно и занимать стойкую позицию, кто бы что о Нем ни думал. Он нас любит, но у Него есть Свои нормы, за соблюдением которых Он следит, нравится нам это или нет. Книга Иова преподает нам урок: чтобы Иов ни думал о Боге, Бог не платит ему тем же и не перестает быть Богом. Т вы должны сдерживать протест ребенка, сохранять свою привязанность к нему, не платить ему той же монетой и оставаться родителем. Если в семье дети видят любовь и дисциплину, ограничивающую их вседозволенность, пример родителей, благодарящих их и друг друга, извиняющихся, если что-то не так, то они естественным путем научатся благодарить. С неблагодарным ребенком надо говорить на эту тему. Дети принимают все, что им дается, как само собой разумеющееся. Дайте им понять, что это неправильно. «Кто говорит «спасибо» - получает больше». «Такое впечатление, будто ты думаешь, что мы обязаны это делать. Но это не так. Если ты не считаешь нужным благодарить нас, то мы не будем это делать». Этими словами вы не разрешаете пользоваться собой, как вещью, которая всегда под рукой.

Также родители должны различать, какие желания ребенка диктуются завистью, а какие – реальной необходимостью. Желания, идущие из глубины души, не мимолетны, они не улетучиваются, когда исполняются. Желания, основанные на зависти – похотливы, поверхностны и, будучи исполнены, не приносят удовлетворения. Похоть постоянно жаждет большего. 19-летний парень покупает себе машину, на которую зарабатывал в течении 3 лет, на всем экономил. Все это время родители поддерживали юношу и молились вместе с ним. Когда сумма была собрана, он купил автомобиль, соответствующий его интересам, он вел детскую группу и занимался в нескольких спортивных секциях. Он был ему необходим. Поэтому он и родители стремились осуществить поставленную цель. День покупки стал днем благодарения и праздником для всей семьи. Другая девушка получила автомобиль, не прикладывая к этому никаких усилий и без всяких на то причин. Родители купили дочери машину ради удовлетворения собственной прихоти – «чтобы их девочка была не хуже других». Очень быстро эта машина ей наскучила, и она захотела другую. Желание заставляет трудиться. «Трудящийся трудится для себя, потому что понуждает его к тому рот его». Притчи 16:26. Зависть же разъедает душу. «Видел я также, что всякий труд и всякий успех в делах производит взаимную между людьми зависть. И это-суета и томление духа!» Еккл. 4:4. Если вы сами не заходите за пределы и границы дозволенного, то вы поддержите стремление ребенка, поможете ему составить план осуществления своей цели и воодушевите его. Не пойдя на поводу у его зависти, вы преподадите ребенку самый главный урок жизни: если ему чего-

то недостает, то это его проблема. Ему не нравится его жизнь? Значит, надо усердно молиться Богу и прилагать все усилия к тому, чтобы сделать ее лучше. Если он приумножает и развивает свои таланты, то Бог обязательно вмешается, чтобы дать ему больше. Прочитайте Матфея 25:14-30. Он может просить помощи, молиться учиться, работать или делать что-то еще, что считает нужным. Но никто не должен решать за него его проблемы. Только таким образом вы воспитаете ребенка, который сможет определить свои истинные нужды, с Божьей помощью разобраться в собственных силах и способностях и обратиться к Богу за знанием и поддержкой, которые потребуются ему на протяжении всей жизни.
Зависть – это проявление гордыни, ощущение, что Вселенная принадлежит вам. «Бог гордым противится, а смиренным дает благодать». Иак.4:6. Смиренные получают то, что им дается, и за все благодарят. Таким людям Бог и окружающие обычно дают еще больше. В этом и состоит парадокс. Завистливый хочет больше, а получает меньше. Смиренный благодарит за то, что имеет, и получает еще больше. Но проглотить собственную зависть и гордыню непросто. Чтобы она не застряла в горле, ее надо запить огромным глотком любви. (По материалам Г. Клауда и Д. Таусенда «Дети: границы,границы»).

Любовь долготерпит, милосердствует, не завидует, не превозносится, не гордится, не бесчинствует, не ищет своего, не раздражается, не мыслит зла, не радуется неправде, а сорадуется истине; Всё покрывает, всему верит, всего надеется, все переносит.
Апостол Павел 1Кор.13 гл.

Бывают весны разными: стремительными,
ясными, ненастными и грустными, с облаками грузными…
А я была бы рада всякой, любой,
Только бы, только бы, только бы с тобой.
Только б ветки влажные, талая земля,
только хоть однажды бы: «Хорошая моя!»
Только хоть однажды бы щекой к щеке
да гудки протяжные вдалеке…

Вероника Тушнова.

…В любви свободен тот, кому отпущен дар
Ударом не ответить на удар
И даровать, любя,
Себе подобному свободу от себя…

Сильва Капутикян.

Пишите нам по адресу: Кокшетау, ул. Ковалевской, 5.
Тел.(3162) 264075 Галисламовой А. Астана, ул. Герцена,113.
Тел.(3172) 313045.

Прочтите вашим детям. «Тогда приведены были к Нему дети, чтобы Он возложил на них руки и помолился; ученики же возбраняли им. Но Иисус сказал: пустите детей и не препятствуйте им приходить ко Мне, ибо таковых есть Царство Небесное. И, возложив на них руки, пошел оттуда» (Мф. 19:13, 14).

Точный ответ

История сохранила рассказ об одном богатом путешественнике из Европы, который прибыл на далекий остров в Океании. Там он встретился с местным начальником и спросил его:
«Я вижу вон там, за пальмами, колокольню с крестом. Значит, вы здесь все христиане, да?»
«Да, - ответил его собеседник, - еще с начала прошлого века, когда здесь были миссионеры, которые и крестили островитян».
«Нашли кому верить - миссионерам! - засмеялся гость из Европы. - Эта публика морочит людям головы с целью разбогатеть за их счет. Библия - занятная книга, но она давно устарела, а Иисус Христос - просто сказка! Современный человек не верит всему этому!»
Тогда островитянин заметил:
«Ты видишь вон тот большой камень? Наши предки разбивали на нем головы тем, кто приплывал к нам на больших кораблях из далеких стран. Видишь рядом остатки печи? Там жарилось человеческое мясо... Как ты думаешь, если бы мы не стали христианами, удалось бы тебе остаться в живых, да еще и смеяться над тем, что мы верим в Иисуса Христа?»

Подари себе радость!

Дорога из школы шла мимо пустыря, на краю которого пожилой рабочий копал канаву. Двое ребятишек, проходя поблизости, остановились, наблюдая за человеком, который равномерно поднимал и опускал лопату, выбрасывая комья глины, и не обращал на них никакого внимания.
-Смотри, - сказал один мальчуган другому, - он снял свои сапоги и поставил вон там, под кустиком... Если их спрятать - вот смеху будет! Мы могли бы за деревом постоять и посмотреть. Ну?
-Ничего смешного, - сказал другой. - А если это у него единственная обувь, которую он бережет? Нехорошо получится... Знаешь, что я придумал? У тебя деньги есть?
- Есть немного, вот две монеты... А зачем?
- Сейчас скажу. Вот и у меня есть две монеты. Мы завернем по две монеты в бумагу и засунем их ему в сапоги. И посмотрим, как этот человек удивится... Разве не интересно, а?
- Правда, интересно. Давай так и сделаем!
И вот спустя некоторое время, когда рабочий, вымыв руки и ноги, начал надевать свои сапоги, он вдруг-почувствовал, что внутри что-то лежит. Он достал бумагу, развернул ее и увидел деньги. Человек стал растерянно оглядываться по сторонам, словно ища взглядом неведомого волшебника. По щекам пожилого человека скользнули слезы. И мальчики почувствовали, что им совсем не хочется смеяться над изумленным находкой человеком. Но им было очень приятно - потому что неожиданно для себя они сделали доброе дело.